

BODYBALANCE 85

MUSIK

EXPRESS-FORMATE

01. TAI CHI WARMUP

02A. SONNENGRUSS

02B. SONNENGRUSS

03A. KRAFT IM STEHEN

03B. KRAFT IM STEHEN

04. BALANCEN

05A. HÜFTÖFFNER

05B. HÜFTÖFFNER

06. CORE – BAUCH / RÜCKEN

07. TWISTS

08A. VORBEUGEN – BEINRÜCKSEITEN

08B. VORBEUGEN – BEINRÜCKSEITEN

09. ENTSPANNUNG / MEDITATION

BONUS Workout for Water:

01. YOGA WARMUP

Die LES MILLS Lehrmaterialien sind einzigartige, wertvolle Quellen, die dir als LES MILLS zertifizierten Instruktor zur Verfügung stehen, um die neuen Releases zu erlernen und diese ausschließlich in lizenzierten Clubs zu unterrichten. Gib das Lehrmaterial nicht an andere weiter, Kopieren, Brennen, Hochladen ins Internet oder der Verkauf an andere Personen ist illegal und schädigt LES MILLS, die Agenturen und andere Instrukturen. Bist du an solchen illegalen Aktivitäten beteiligt, hat dies ernste Konsequenzen für dich zur Folge. Zum Beispiel einen Prozess, eine Sperrung oder permanente Aufhebung deiner LES MILLS Zertifizierung. Danke für deine Kooperation.



UNTERRICHTE IN DER ESSENZ VON BODYBALANCE

Sechs Schlüssel für das Körper-Geist-Erlebnis:

Sei im BODYBALANCE-Gemütszustand

Erscheine positiv und mit respektvoller Einstellung zu deiner Class. Gestehe jedem Teilnehmer seine eigene Reise zu – so wird jeder durch das Workout gewinnen.

Verstelle dich nicht

Eine übertrieben ruhige, verstellt-spirituelle Stimme ist nicht authentisch – sondern deplatziert. Die Class ist für Erwachsene; respektiere deine Teilnehmer genug und unterrichte mit deiner eigenen (ruhigen) Stimme.

Arbeite mit verständlichen Cues

Obwohl Yoga-Posen technisch meist sehr schwierig sind, möchte dich deine Class nicht die ganze Zeit über reden hören. Arbeite mit dem 3-Stufen-Modell, das ist einfach und effektiv:

- Klares Setup mit 2–4 Ebene 1 Setup-Cues. Diese Cues sollen die Teilnehmer in die-Pose bringen, die grobe Ausrichtung & die Atmung erklären. Denke daran, "welches Körperteil bewegt sich in welche Richtung". Die Leute fühlen sich dadurch sicher & aufgehoben.
- Unterrichte alle notwendigen Ebene 2-Optionen, halte dann kurz inne und betrachte die Ausführung deiner Teilnehmer.
- Ebene 2 Folge-Cues sind eine Antwort auf das Gesehene. Schau in dein Programm-Manual oder die Choreografienotizen, um eine Vielfalt an Cue-Ideen zu bekommen. Vielleicht gibst du noch einen weiteren Atem-Cue, coachst tiefer in das Gefühl einer Pose, motivierst, schaffst mehr Connecting, erklärst den Nutzen einer Pose oder bist einfach RUHIG

Das ist SBS

S Set it up, **B** Breathe it up, **S** Silence it up!

Gerade die Ruhe erlaubt uns, **DEN MOMENT ZU ERLEBEN.**

Verschende deine Worte nicht

Teilnehmer folgen unseren Bewegungen; wähle also Worte, um zu beschreiben, was die Teilnehmer nicht sehen können: Ein Gefühl oder Details einer Pose, z. B.: "Arme leicht & lang" verleiht einer Bewegung eher Länge als "Strecke die Arme zur Seite" – das kann jeder sehen. "Große Zehen & Fersen zusammen" gibt bessere technische Details als "Füße zusammen".

Frage dich selbst

Frage dich, "Was sollen meine Teilnehmer in jeder Pose spüren oder erleben?"

Erstelle dir Teilnehmer-bezogene Ziele – dadurch wirst du zielgerichtet und deine Liebe zu BODYBALANCE wird offenbart! Deine Teilnehmer fühlen sich mehr in das Erlebnis einbezogen und wenn du vor jeder Class andere Schwerpunkte/Ziele verfolgst, bleibt deine Art zu unterrichten lange frisch und interessant.

Wenn du dein Expertenwissen weiter entwickeln möchtest, dann wiederhole dein Programm-Manual und schau dir die Masterclass und Technik-Videos an. Besuche Yoga-, Tai Chi- oder Pilates-Classes von Experten (denke aber daran, dass wir einige Übungen für den Gruppenfitness-Bereich modifizieren!). Es gibt exzellente DVDs, Videos und Fachliteratur, zum Beispiel:

Bücher:

Moving Towards Balance, Rodney Yee with Nina Zolotow (Rodale)

Journey Into Power, Baron Baptiste (Simon and Schuster)

Dynamic Yoga, Kia Meaux (Dorling Kindersley Ltd)

Awakening the Spine, Vanda Scaravelli (Harper Collins)

Videos/DVDs:

Power Tai Chi, Master Jerry Alan Johnson (Goldhill Videos)

Yoga Journals, Yoga Step by Step, Natasha Rizopoulos (Natural InstinWdh.)

Tai Chi for Health, Terrance Dunn (Healing Arts)



MUSIK

- 01

Banana Clip (3:24)
Miguel
© 2017 ByStorm Entertainment and RCA Records, a division of Sony Music Entertainment Under license from Sony Music Commercial Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Pimentel, Mostyn
- 02A

Happy Man (3:09)
Jungle
© 2018 XL Recordings.
Written by: McFarland, Lloyd-Watson
- 02B

Esta Noche (3:09)
Dillon Francis feat. Ximena Sarinana
© 2018 IDGAFOS.
Written by: Francis, Angelakos
- 03A

When We Were Young (3:13)
Lost Kings feat. Norma Jean Martine
© 2018 Disruptor Records/RCA Records
Under license from Sony Music Commercial Group, a division of Sony Music Entertainment.
Written by: Martine, Potthoff
- 03B

I've Gotta Know (4:22)
Big Gigantic feat. Jennifer Hartswick
© 2016 Big Gigantic.
Written by: Lalli
- 04

Blanket Me (4:54)
Hundred Waters
© 2017 OWSLA under license to Pod/Inertia.
Written by: Miglis, Tryon, Tetreault
- 05A

Oh Happy Day (5:08)
The Edwin Hawkins Singers
Originally released 1969. All rights reserved by Sony Music Entertainment Under license from Sony Music Commercial Group, a division of Sony Music Entertainment.
Written by: Hawkins
- 05B

10 Laws (4:21)
East Forest
© 2008 Aquilo.
Written by: Oswalt
- 06

Pyramids (8:35)
Frank Ocean
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Kiemeneij, Nikogoshyan
- 07

Crying Shame (3:52)
The Teskey Brothers
© 2018 Half Mile Harvest Records, under exclusive license to Ivy League Records.
Written by: J. Teskey, S. Teskey, Gough, Love
- 08A

Fall On Me (4:17)
Andrea Bocelli & Matteo Bocelli
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Axel, Vaccarino
- 08B

When The Party's Over (3:20)
Billie Eilish
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: O'Connell

- 09

Summer (Adaptation) (3:28)
M Jacek
© 2019 Marigold Music.
Written by: Martinuyk
- BONUS 01

Heads Up (3:36)
JAIN
© 2015 Spookland. Under license from Sony Music Commercial Group, a division of Sony Music Entertainment.
Written by: Galice





L-R: Diana Archer Mills & Dr. Jackie Mills

Willkommen bei BODYBALANCE 85 – was für eine anmutige Release, in der wir den Flow spüren können und in der alle Posen vertraut und doch anders sind. Gefilmt auf der Südinsel Neuseelands mit dem Lake Lochnagar im Hintergrund, bringt diese malerische Kulisse ein besonderes Gefühl in die Masterclass – Natur pur!

Die Einfachheit dieser Release erlaubt es uns, in den Fluss der Bewegungen zu kommen, mit viel Zeit, in der wir unseren Körper und Atem erkunden und fühlen und eine Verbindung zu ihnen aufbauen können. Die Musik ist einfach göttlich mit viel Kontrast - eine Reise, bei der du eintauchen, dich erholen und Oh Happy Days erleben kannst!

Es gibt noch mehr Optionen, um die Yogis, die eine Herausforderung suchen, weiterhin zu begeistern - und natürlich gibt es auch immer Optionen für diejenigen, die eine sanfte Dehnung wünschen. Möglicherweise haben wir den besten Balance-Track aller Zeiten - der Song verursacht bei mir Gänsehaut, wenn ich nur daran denke.... nimm die Emotion an (höre und fühle sie), damit du deinen Teilnehmern den Raum erschließen kannst, den sie erzeugt. Im Core Bauch- und Core Rücken- Track verbringen wir einige Zeit mit dem Coachen von Schwangerschaftsoptionen mit den entsprechenden Optionen/Anpassungen (wir hoffen, dass dies hilft).

Wir ermutigen dich dazu, deine Teilnehmer zur Achtsamkeit einzuladen, wenn sie BODYBALANCE machen: sie sollen sich Zeit nehmen, um herauszufinden, was für ihren Körper genug ist, Rücksicht auf ihn nehmen und lernen, dass es OK ist sich zurückzunehmen, wenn das an diesem Punkt das Beste ist.

Viel Liebe

Jackie und Diana

BE LOUD AND HEARD Sage uns, was du von dieser Release hältst, unter lesmills.com/BLAH

DANK AN

Program Directors – Dr. Jackie Mills and Diana Archer Mills

Chief Creative Officer – Dr. Jackie Mills

Creative Director – Kylie Gates

Technical Consultant – Bryce Hastings

Program Coach – Kylie Gates

Production Coordinator – Monique Whareumu

Besonderen Dank an – Kelly MacDonald

PRESENTER

Dr Jackie Mills (Neuseeland) ist Les Mills Chief Creative Officer und Co-Program Director für BODYBALANCE. Sie wohnt in Auckland.

Diana Archer Mills (Neuseeland) ist Co-Program Director für BODYBALANCE, Creative Director für BODYCOMBAT, BODYJAM, BODYPUMP und RPM, und Choreografin für LES MILLS TONE, LES MILLS BARRE und CXWORX. Sie wohnt in Auckland.



EXPRESS-FORMATE

30-MINUTEN KRAFT		30-MINUTEN FLEXIBILITÄT	
Track 02A	Sonnengruß	Track 01	Tai Chi Warmup
Track 03A & 3B	Kraft im Stehen	Track 02A	Sonnengruß
Track 04	Balancen	Track 05A & 05B	Hüftöffner
Track 06	Core – Bauch/ Rücken	Track 07	Twists
Track 09	Entspannung/ Meditation	Track 08A	Vorbeugen – Beinrückseiten
Gesamtzeit	27:41	Track 09	Entspannung/ Meditation
		Gesamtzeit	27:39

45-MINUTEN KRAFT		45-MINUTEN FLEXIBILITÄT	
Track 01	Tai Chi Warmup	Track 01	Tai Chi Warmup
Track 02A & 2B	Sonnengruß	Track 02A & 02B	Sonnengruß
Track 03A & 3B	Kraft im Stehen	Track 03B	Kraft im Stehen
Track 04	Balancen	Track 04	Balancen
Track 06	Core – Bauch/ Rücken	Track 05A & 05B	Hüftöffner
Track 08A & 8B	Vorbeugen – Beinrückseiten	Track 07	Twists
Track 09	Entspannung/ Meditation	Track 08A & 08B	Vorbeugen – Beinrückseiten
Gesamtzeit	41:51	Track 09	Entspannung/ Meditation
		Gesamtzeit	43:24

Hinweis: Achte beim Mischen mit dieser Release auf den Namen des Tracks. Die Core-Tracks sind in dieser Runde zu einer einzigen geworden, was bedeutet, dass die Tracknummern von früheren Releases abweichen.

SCHLÜSSEL

ALT	im Wechsel	B	zurück
BPD	Körperteil und Richtung	B up	aufbauend
Br	Brücke	C	Chorus
Wdh.	Musik-Counts	F	vorwärts
Instr	instrumental	Intro	Einleitung
L&R	links und rechts	OTS	auf der Stelle (On The Spot)
O/H	ber Kopf	PC	Vor-Chorus
Outro	Ausklang der Musik	Rep	Reprise (sich wiederholen- der Teil aus dem Chorus)
Rep X	Anzahl der Wdh. einer Sequenz	QC	ruhiger Chorus
Ref	Refrain	Seq	Sequenz (Wiederholung der Übung oder Position)
		↓	
		↑	
Pose	Position, wie im Manual beschrieben	Italic	Atmungs- Cues
Tempo	Geschwindigkeit der Musik	↑	einfachere Option
Bold	Pflicht-Cues	↓	fortgeschrittene Option
V	Strophe		



01. TAI CHI WARMUP



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer den nahtlosen Fluss der kreisförmigen Bewegungen spüren und eine kontinuierliche Atmung erzeugen.

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:05	Intro	2x8	Wide Wu Chi, Arme nach unten		16
0:16	V1 / War on love	10x8	A	5x Tai Chi Arm Circle L&R	
				Einatmen – Gewichtsverlagerung L, den L Arm F kreisen und zur Seite öffnen.	2
				Wiederholung auf R	2
				Ausatmen – Gewichtsverlagerung L, L Arm F kreisen und zur Seite öffnen	4
				Wiederholung auf R	8
1:13	V2 / Down way	8x8	A ¹	8x Tai Chi Armkreise über Kopf L&R	
				Einatmen – Gewichtsverlagerung L, L Arm O/H kreisen und zur Seite öffnen.	4
				Ausatmen – Gewichtsverlagerung R, R-Arm O/H kreisen und zur Seite öffnen.	4
1:58	Br / Oh! Le le	8x8		4x Tai Chi Vogelschwanz Arme L&R	
				Einatmen – Arme vor der Körpermitte nach O/H, Handflächen zusammen.	4
				Ausatmen – Gewichtsverlagerung L, L Arm zu Vogelschwanz, R Arm weit zur Seite und unten.	4
2:43	Rep / A ha ha	7x8		Wiederholen mit R	8
				10x Atem-Schwünge	
				Einatmen – Füße in Engen Wu Chi stellen, Arme O/H	2
				Ausatmen – Knie beugen, Rumpf F schwingen, Arme B	2
				Nach 2 Wiederholungen Fersenheben mit Armen O/H	



01. BANANA CLIP 3:24 Minuten

TECHNIK & COACHING

TAI CHI ARMKREISE

Ebene 1

- Füße weit auseinander
- Knie schieben nach außen
- Kreisen
- zur Seite gehen.
- Seitlich, dann langsamer werden
- Seite, Seite und langsam
- Einfach atmen
- Schiebe die Knie über die Zehen hinaus

Ebene 3

- Kannst du die Kreise spüren, die du mit deinem ganzen Körper machst?
- Kreisende Arme und kreisender Atem, der nie aufhört
- Entspanne deine Schultern - das fühlt sich gut an

TAI CHI ARM KREISE ÜBER KOPF

Ebene 1

- Langsamer werden
- Arm über den Kopf heben
- AndereR Arm
- Verlagere das Gewicht in deine Beine

Ebene 3

- Wo kannst du den Atem in deinem Körper spüren?
- Kannst du den Atem zwischen deine Rippen bringen, wenn du dich hebst und höher kreist?

TAI CHI VOGELSCHWANZ ARME

Ebene 1

Hände hoch vor der Mittellinie

Einatmen

Ausatmen, weit öffnen

Gewicht verlagern

Einatmen und hochrollen

Zur Seite ausatmen

Ebene 3

- Wie locker kannst du deine Hände machen?
- Fühlt es sich gut an, tiefer zu gehen und dann durch die Wirbelsäule nach oben zu rollen?

ATEM-SCHWÜNGE

Ebene 1

- Füße unter die Hüften stellen
- Nach oben greifen, nach unten schwingen
- Einatmen, Ausatmen
- Auf die Fußballen hochkommen

Ebene 3

- Hoch auf die Fußballen, wenn du dich noch mehr aufwärmen willst
- Einfach loslassen

ESSENZ-TIPPS

Beginne deine Reise zusammen mit deiner Class mit vier aufwärmenden Bewegungen, die die innere Verbindung fördern und mit denen du üben kannst, im Moment präsent zu sein. Da die Choreografie einfach ist, ist das eine gute Gelegenheit, deine Teilnehmer dazu einladen, in der Class und in ihrem Körper anzukommen, während wir die gleichen Bewegungen für eine Weile wiederholen. Wir können uns hier entspannen, die Außenwelt loslassen und uns auf unseren Atem konzentrieren. Wir können darauf achten, wie es sich anfühlt, wenn wir uns heute bewegen.

Stütze dein Coaching auf die Tai-Chi-Prinzipien Aufwärmende, Fokussierte, Atmen- und befreiende Bewegung, um dich mit dem Gefühl des Tracks zu verbinden. Nimm dir einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, was diese Prinzipien für dich bedeuten und wo in diesem Track du sie umsetzt. Es ist gut, wenn wir das Gefühl der Choreografie zuerst als Teilnehmer kennenlernen, bevor wir unterrichten, damit wir das Gefühl und den Fokus jeder Bewegung authentisch coachen können.

Achte beim Tai Chi-Atem auf einen langen, kontinuierlichen Atem ohne Pause. Erzeuge wie die kreisförmige Choreografie des Tracks, die von einer Bewegung zur nächsten fließt, eine Atmung, die den nahtlosen Fluss der Bewegungen ergänzt. Wie Diana sagt, "kreisender Atem, unendlich".



02A. SONNENGRUSS



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer langsamer werden, die Einfachheit der Sequenz genießen und ihren Atem mit jeder Pose verbinden.

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro	1½x8	Bergpose, Füße zusammen Option: Füße hüftbreit auseinander, zur R Seite gerichtet	12
0:08	V1 / Troubled	13x8	A Sonnengruß-Sequenz 1 L Einatmen – Gestreckte Bergpose , Arme weit nach O/H, Handflächen zusammen Ausatmen – Vorbeuge , Arme weit und nach unten Ausatmen – Lunge R , L Bein B Ausatmen – Hund nach unten Einatmen – Brett-Pose Ausatmen – Krokodilpose ⇓Option: Auf den Knien Schwangerschaftsoption: Katzenpose Einatmen – Baby-Kobra-Pose ⇕Option: Hund nach oben Schwangerschaftsoption: Kuh-Pose Ausatmen – Hund nach unten Einatmen – Lunge L , L Bein F Ausatmen – Kniender Lunge L , Arme F bis O/H, Handflächen F Einatmen – Arme F und nach unten Richtung Boden Ausatmen – Vorbeuge	8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8
1:01	Nothing _	12x8	A Wiederhole die Sonnengruß-Sequenz 1 R	96
1:55	Instr	12x8	A¹ Wiederhole die Sonnengruß-Sequenz 1 L ⇕Option: Lunge, Arme F bis O/H, Handflächen F	96
2:47	Outro / Won't let	12x8	A¹ Wiederhole die Sonnengruß-Sequenz 1 R Hinweis: Die letzte Runde wird im folgenden Track beendet	96



02A. HAPPY MAN 3:09 Minuten

TECHNIK & COACHING

GESTRECKTE BERGPOSE

Ebene 1

- Blick in die Mitte des Raumes
- Füße zusammen oder für mehr Unterstützung unter die Hüften
- Die Arme sind weit und hoch
- Beuge die Knie, um dich aufzurollen und hochzukommen
- Atme ein
- Knie über die Zehen nach außen pressen

Ebene 3

- Lasse deinen Atem vollständig mit deiner Bewegung fließen
- Aufrollen und hochkommen

VORBEUGE

Ebene 1

- **Beuge deine Knie**
- **Hebe deinen Bauch**
- Fingerspitzen am Boden
- Ausatmen, nach vorn kippen

Ebene 3

- Ausatmen und vorbeugen

LUNGE

Ebene 1

- Lunge
- Vorderes Bein geht zurück
- Knie beugen, Lunge
- Fuß hoch zwischen die Hände
- Einatmen, der hintere Fuß geht zurück

Ebene 3

- Strecke die Beine aus
- Tief einatmen

HUND NACH UNTEN

Ebene 1

- Schritt zurück in den Hund nach unten
- Nach oben und zurück schieben
- Ausatmen, Hüften hoch

Ebene 3

- Drücke deine Handflächen in den Boden
- Spüre, wie sich der Körper öffnet
- Vollständig ausatmen
- Fließend ausatmen

BRETT-POSE

Ebene 1

- Rolle die Schultern über die Handgelenke nach vorn
- Knie nach unten
- Einatmen, nach vorn rollen

Ebene 3

- Rolle die Wirbelsäule nach vorn

KROKODIL-POSE

Ebene 1

- Die Ellbogen zurück in das Krokodil ziehen
- Halb absenken
- Wenn schwanger - Katzenpose
- Knie oder Zehen, ausatmen
- Schulterblätter zusammenziehen

Ebene 3

- Anspannen, wenn du zum Krokodil kommst
- Atme kräftig aus

BABYKOBRA-POSE/HUND NACH OBEN

Ebene 1

- Babykobra
- **Po anspannen**
- Option: Kuh-Pose
- Einatmen, Hund nach oben

Ebene 3

- Hebe die Brust hoch in den Himmel
- Lang einatmen

KNIENDER LUNGE

Ebene 1

- Vorderes Bein geht nach vorn
- Hinteres Knie geht nach unten
- Brust und Arme heben
- Hände gehen nach unten
- Ausatmen, hochkommen

Ebene 3

- Option auf Knien oder Zehen - hochkommen
- So stark



02A. HAPPY MAN 3:09 Minuten

ESSENZ-TIPPS

Zwei fantastische Sonnengrüße dieses Mal, um dem Körper Wärme und Mobilisierung zu bringen. Wir beginnen den vom Yoga inspirierten Teil der Class mit einem einfachen Flow zu einem wunderbaren Song.

In der ersten Runde geht es darum, zuerst den Namen der Pose zu nennen, um den Teilnehmern, ob neu oder erfahren, das Erlernen der Sequenz zu erleichtern. Verwende einfache, präzise Ebene 1-Cues, damit die Teilnehmer in die Pose kommen und sie fließend ausführen können. In der zweiten Runde machen wir dazu die Yoga-Atmung, durch die Nase und aus der Nase, um innere Wärme zu erzeugen. Sobald die Ebene 1 (BPD, Grundausrichtung und Atem) etabliert ist, können wir die Ebene 3 anfangen einzuflechten. Überlege, welchen Schwerpunkt du in dieser dritten Runde setzen möchtest. Diana entschied sich, die Aufmerksamkeit auf die Kräftigung zu lenken, die sich dann wunderbar mit der Option verbindet, das Knie im Lunge angehoben zu halten, was dem Unterkörper mehr Krafttraining bringt. In der letzten Runde, die in den nächsten Song übergeht, wollte Jackie die Aufmerksamkeit wieder auf die Yoga-Atmung lenken und wie sie hilft, den Flow von einer Pose zur nächsten zu erzeugen. Ein klarer Fokus in dieser Finalrunde hilft dir und deinen Teilnehmern beim Übergang von einem Track zum nächsten.

Schwangerschaftsoptionen: Schwangere Frauen können ihren Fuß außen neben die Hand in den Lunge stellen, für einen weiteren Stand, und in der Vorbeuge die Füße außen neben den Händen lassen. Wie Jackie trainiert, und Diana zeigt, können schwangere Frauen entweder durch das Krokodil in die Katzenpose gehen, oder sie können sich vom Brett aus in die Kuh zurückschieben und sich dann in die Katze bewegen.



02B. SONNENGRUSS



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer durch die Weiten Lungen die Wärme in den Hüften und durch die Baby-Rückbeugen die Öffnung in der Brust und den Schultern spüren.

MUSIK				SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:39	PC / Tu manera	4x8	B	Einatmen/Ausatmen – Gestreckte Bergpose , Arme weit nach O/H, Handflächen zusammen		16
				Option: Baby-Rückbeugung Einatmen/Ausatmen – Arme weit und nach unten, Hände am Rücken verschränkt		16
0:57	Instr	12x8	C	Sonnengruß-Sequenz 2		
				Einatmen – Vorbeuge , Arme nach unten		8
				Ausatmen – Schritt B in den Hund nach unten		8
				Option: Springe in den Hund nach unten.		
				Einatmen – 3-beiniger Hund L (L Bein heben)		8
				Ausatmen – L Knie beugen		8
				Einatmen – Weiter Lunge L, L Fuß außerhalb der L Hand		8
				Ausatmen – Lunge Twist L		8
				Schwangerschaftsoption: Offener Lunge Twist		
				Einatmen – Hund nach unten		8
				Ausatmen – 3-beiniger Hund R (R Bein heben)		8
				Einatmen – Beuge das R Knie		8
				Ausatmen – Weiter Lunge R, R Fuß außerhalb der R Hand		8
				Einatmen – Lunge Twist R		8
				Ausatmen – Vorbeuge		8
1:52	PC / Tu manera	4x8	B	Wiederhole die gestreckte Bergpose , Arme weit bis O/H, Handflächen zusammen		16
				Option: Baby-Rückbeugung		
				Arme weit und nach unten, Hände ineinander verschränkt		16
2:10	Instr	12x8	C	Wiederhole Sonnengruß-Sequenz 2		96



02B. ESTA NOCHE 3:09 Minuten

TECHNIK & COACHING

GESTRECKTE BERGPOSE

Ebene 1

- Knie beugen, hochrollen und aufstehen
- Einatmen

Ebene 3

- Hochrollen und aufstehen

BABY-RÜCKBEUGE

EBENE 1

- Hebe die Brust an und wölbe den Rücken
- **Po anspannen**
- Ziehe die Hände hinter dem Rücken nach unten

VORBEUGE

EBENE 1

- Vorbeuge
- Einatmen
- Arme nach unten zum Boden

HUND NACH UNTEN

Ebene 1

- Springe oder gehe mit den Füßen zurück in den Hund nach unten
- Ausatmen

Ebene 3

- Fließend ausatmen

3-BEINIGER HUND

Ebene 1

- 3-beiniger Hund
- Vorderes Bein hochheben, einatmen
- Öffne die Hüfte, drücke die Pomuskeln zusammen
- Lasse die Arme stark, die Schultern gerade
- Beuge das Knie, atme aus
- Gehe mit dem Fuß zur gegenüberliegenden Schulter

Ebene 3

- Anderes Bein, hochheben und öffnen
- Drücke beide Hände; beuge das Knie zur gegenüberliegenden Schulter
- Spüre diese schöne Öffnung

WEITER LUNGE

Ebene 1

- Bein nach vorn schwingen
- Fuß außen neben der Hand
- Atme ein

Ebene 3

- Hüften nach unten

LUNGE TWIST

Ebene 1

- Jetzt drehen wir uns
- Atme ein und öffne den vorderen Arm
- Hand nach unten an die Fußinnenseite

Ebene 3

- Öffnen und nach hinten drehen
- Presse fest in deine Handfläche

ESSENZ-TIPPS

Wir bewegen uns nahtlos von einem Sonnengruß-Track zum nächsten und beenden die vierte Runde der ersten Sequenz. Bleibe bei deinem Fokus des vorherigen Tracks und folge ihm den ganzen Weg, bis wir zur Vorbeuge kommen.

Diese zweite Yoga-Flow-Sequenz steigert die Energie. Beginne in einer Baby-Rückbeuge, die ein tolles Training für unseren Rücken ist. Wenn wir die Arme nach hinten und unten schwingen, können wir mehr Länge in der Vorderseite der Hüften erzeugen und die Brust und Schultern öffnen, ein Bereich, in dem viele von uns Verspannungen haben. Der Übergang von der Rückbeuge mit den Armen hinten zur Vorbeuge, ohne in die Bergpose zu gehen, ist ein neues Gefühl. Mache deine Arme schwer, während sie nach vorn schwingen und beinahe den Rest des Oberkörpers nach unten ziehen. Lasse die Arme die Bewegung führen, zusammen mit einem entspannten Ausatmen.

Durch eine längere Sequenz und nur zwei Runden kann die Struktur deines Skripts etwas flüssiger sein als im vorherigen Track. Für die gesamte erste Runde muss der Fokus noch auf klaren, leicht verständlichen Ebene 1-Cues liegen, aber du kannst auch in dieser ersten Runde anfangen, die Atem-Cues einzuflechten.

Dieser Track lenkt den Fokus auf das Öffnen der Hüften. Der 3-beinige Hund hat eine geöffnete Hüfte, und dann geht der Fuß zur Außenseite der Hand. Wenn wir uns in einem weiten Lunge drehen, haben wir etwas mehr Raum, um die Drehung im oberen Rücken und den Schultern zu finden. Die geerdete Hand kann hier als Hebel verwendet werden, um die untere Schulter in die Drehung zu bringen. Beim Schritt nach vorn in die Vorbeuge befinden sich die Füße außerhalb der Hände, was mehr Platz zum Beugen bietet und einen anderen Weg für das Hüftgelenk schafft.

Das schnelle Bewegen von einer Pose zur anderen erzeugt eine schöne Wärme im Körper. Achte darauf, deine Übergänge und Techniken zu üben, um dein Timing und deine Bewegungen zu beherrschen.



03A. KRAFT IM STEHEN



Track-Fokus

Ich möchte, dass meine Teilnehmer in ihrem Krieger 2 ein solides Fundament finden, damit sie dann ausprobieren können, wie weit sie in ihrer Pose gehen können.

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro	2x8		Setup Krieger 2 , nach vorn gerichtet	
				Einatmen – Hochkommen aus der Vorbeuge in den Stand	8
				Ausatmen – Beine weit in den Krieger 2 L stellen, nach vorn gerichtet	8
0:07	V1 / _ This isn't	5x8	A	Einatmen/ausatmen – Krieger 2 L, Arme nach unten	40
0:25	PC / Second	4x8	A ¹	Einatmen/ausatmen – Arme zur Seite ⇧Option: Fersenheben L	32
0:40	C / We were	8x8	A ²	Einatmen/ausatmen – Strecke Rumpf zur R Seite, R Arm hochgestreckt in 45°-Winkel	32
				Einatmen/ausatmen – Gestreckter Krieger 2 L, L Arm hochgestreckt in 45°-Winkel	32
1:10	Instr	4x8	B	Einatmen/ausatmen – Hebe R Arm bis O/H, Handflächen zueinander ⇩Option: L Ellbogen zum Oberschenkel	32
1:25	V2 / _ Without our	20x8	A-B	Wiederhole Krieger 2 mit Streckungen Sequenz R Beachte: Krieger 2 R, Arme nach unten 32cts	160
2:38	C / We were	9x8	B	Gestreckter Krieger 2 L&R Einatmen/ausatmen – Gestreckter Krieger 2 L, Arme bleiben O/H, Handflächen zueinander ⇩Option: L Hand zum Fußgelenk oder Ellbogen zum Oberschenkel Wiederhole R	32 40



03A. WHEN WE WERE YOUNG 3:13 Minuten

TECHNIK & COACHING

KRIEGER 2

Ebene 1

- Beine weit aufstellen
- Die rechten Zehen sind nach außen gedreht
- Die hintere Ferse presst nach hinten
- Finde die richtige Position für deine Ferse, sodass sie zu deinem Fuß ausgerichtet ist
- Wenn es schwierig ist, die Hüften gerade zu halten, bringe die Ferse etwas mehr nach vorn
- Option zum Anheben der vorderen Ferse
- Atme hoch in deine Arme hinein
- Atme aus, lasse deine Arme entspannt sinken
- Knie pressen über die Zehen nach außen
- Einatmen, nach hinten strecken

Ebene 3

- Ausatmen und weiter in die Pose gehen
- Powere das hintere Bein durch die Kante deines hinteren Fußes nach außen
- Spanne deinen Core von unten nach oben an
- Strecke deine Arme nach hinten zurück

GESTRECKTER KRIEGER 2

Ebene 1

- Einatmen, nach hinten strecken
- Einatmen, nach vorn strecken
- Atme aus und strecke dich
- Einatmen und Arme hochheben
- Option, die Unterarme auf dem Oberschenkel abzulegen
- Du kannst deine Hand an deinen Knöchel legen

Ebene 3

- Gehe in diese gestreckte Krieger-Linie, 45°-Winkel ganz nach oben
- Drehe deinen Körper zum Himmel
- Kraft vom Boden aus, über die Beine bis hinein in die Fingerspitzen
- Wende dein Herz dem Himmel zu

ESSENZ-TIPPS

Es gibt eine Reihe von Ausrichtungs-Cues, die du verwenden kannst, um den Teilnehmern zu helfen, ihre Technik im Krieger 2 zu entwickeln. Coache sie immer, dass sie das Knie über dem Knöchel ausrichten. Wenn die Teilnehmer sich dafür entscheiden, die Ferse anzuheben, passiert es besonders leicht, dass sich das Knie nach vorn neigt. Achte also darauf, die vordere Position des Knies zu coachen, damit sie die Knie- und Knöchelposition beibehalten. Das Ziel ist es, ein starkes, geerdetes Fundament in der unteren Körperhälfte zu schaffen, was einige Zeit dauern kann. Wir sind alle unterschiedlich gebaut, und während wir durch das Leben gehen, verändert sich unser Körper, so dass das, was sich einmal gut angefühlt hat, dies vielleicht später nicht mehr tut. Fördere die Neugier und gib Cues, mit deren Hilfe die Teilnehmer die Grundtechnik überprüfen und sehen können, was sie eventuell noch anpassen müssen. Nimm dir die Zeit, sie zu ermutigen, die richtige Fußposition für sich zu finden, damit sie die Hüften gerade halten können, so wie Diana es tat.

Durch die Bewegung des Oberkörpers im Krieger 2 führt der gesamte Körper ein Krafttraining aus. Achte darauf, wie sich das Gefühl in den Beinen ändert, wenn wir nach hinten greifen, und bewege dich dann weiter zum Gestreckten Krieger. Dies ist eine gute Gelegenheit, die Aufmerksamkeit wieder darauf zu lenken, wo im unteren Teil des Körpers die Energie hingelenkt wird. Wenn wir daran denken, das hintere Bein in die Außenkante des hinteren Fußes zu pressen, bleiben die Beinmuskeln aktiviert und die Gelenke stabilisiert, während wir uns bewegen.

Du blickst nach vorn, wodurch du gut eine Verbindung zu deinen Teilnehmern herstellen kannst. Schau dich um und erkenne, was sie brauchen. Zeige vorbildlich die Option, den Unterarm im Gestreckten Krieger 2 auf den Oberschenkel zu bringen. Das ist ein idealer Ausgangspunkt und eine stabile Position, um die Rotation durch die Brust zu erkunden. Sei präsent im Raum, bei deinen Teilnehmern. Was kannst du sagen, das den Menschen vor dir heute helfen wird?



03B. KRAFT IM STEHEN



Track-Fokus

Ich möchte, dass meine Teilnehmer ihre Kraft und Stärke in diesen dynamischen Posen finden und das spielerische Gefühl der Musik nutzen, um jede Pose bis an die Grenzen auszuschöpfen.

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:02	Intro / Know	4x8	C	Kraft im Stehen-Sequenz L Einatmen – Drehe die Füße zur L Seite, Arme nach unten Ausatmen – Rumpf zur L Seite strecken, Arme nach unten Einatmen – L Arm zur Seite strecken Ausatmen – Dreieckspose L, L Hand zum Fußgelenk	8 8 8 8
0:21	C / Know	4x8	C ¹	Einatmen/ausatmen – Dreieckspose L ⇩Option: Beuge L Knie, L Hand zum Schienbein ⇧Option: Schiebe L Hand auf dem Bein weiter nach unten	32
0:41	Rep / Know	4x8	C ²	Einatmen/ausatmen – R Arm nach hinten legen	32
1:00	Instr / (Trumpets)	4x8	D	Einatmen/ausatmen – Sonnenkrieger L	32
1:19	Instr / Know	4x8	E	Einatmen/ausatmen – Fließender Halbmond L, Beuge L Knie, Hände auf Oberschenkel Einatmen/ausatmen – Arme weit öffnen, R Arm vertikal	16 16
1:38	Instr / (Synthesizer)	4x8	F	Einatmen/ausatmen – Fallender Stern L (diagonal nach L ausgerichtet), L Bein heben, Hände hinten verschränken	32
1:57	Instr / Know	24x8	C-F	Wiederhole Kraft im Stehen-Sequenz R	192
3:53	Outro / Know	5x8		Einatmen/ausatmen – Machtpose , nach vorn gerichtet, Arme F bis O/H Schwangerschaftsoption: Füße hüftbreit auseinander	40



03B. I'VE GOTTA KNOW 4:22 Minuten

TECHNIK & COACHING

DREIECKSPOSE

Ebene 1

- Drehe die Füße
- Zehen leicht aufstellen
- Zehen zeigen zur Seite
- Presse die Außenkante des hinteren Fußes weg
- Einatmen, schiebe deine Hüften zur Seite
- Strecke deine Wirbelsäule, Arme lang
- Senke deine Arme, atme aus.
- Einatmen, Arm hinter den Rücken schlingen
- Hebe deine Brust hoch und drehe die Schultern
- Wenn nötig, leichte Biegung im vorderen Kniebereich

Ebene 3

- Die Dreieckspose ist lang und sehr stark
- Drücke den Boden weg, spanne die Muskeln bis in das Innere deines Cores an
- Atme und sei stark und gestreckt
- Das ist die stärkste Pose, die du heute machen wirst!
- Wie stark kannst du deinen Körper machen?
- Atme in deine obere Brust hinein und drehe deine Schultern

SONNENKRIEGER

Ebene 1

- Sonnenkrieger
- Knie tief beugen
- Einatmen, Arm hoch

Ebene 3

- Forme deine Wirbelsäule zu einem C und gehe noch mehr in die Pose hinein
- Starke Beine und Beweglichkeit in der Wirbelsäule
- Einatmen und hochkommen

FLIESSENDER HALBMOND

Ebene 1

- Versuche eine Balance-Position
- Standbein gebeugt
- Kleiner Sprung mit dem hinteren Fuß
- Verlagere dein Gewicht nach vorn
- Hebe dein hinteres Bein hoch
- Die Arme weit öffnen
- Der Blick geht nach unten

Ebene 3

- Atmen und weit öffnen

FALLENDER STERN

Ebene 1

- Fallender Stern
- Schritt nach hinten
- Hände hinter dem Rücken zusammenpressen
- Hebe dein Bein hoch
- **Po anspannen**
- Brust heben

Ebene 3

- Die Kraft kommt in dieser Pose aus deinen Pomuskeln
- Spanne sie kräftig an, hebe deine Brust und finde heraus, wie weit du gehen kannst

MACHTPOSE

Ebene 1

- Presse die Beine zusammen
- Strecke die Arme nach oben
- Ziehe dein Steißbein nach vorn
- Die Rippen entspannen

Ebene 3

- Spüre, wie dein Atem tief in deinen Körper fließt und lasse ihn dann langsam wieder gehen



03B. I'VE GOTTA KNOW 4:22 Minuten

ESSENZ-TIPPS

Jackies Fokus in diesem Track war es, die Aufmerksamkeit auf die Kraftarbeit in jeder Pose zu lenken. Höre auf die Sprache, mit der sie die Länge und Stärke der Dreieckspose aufbaut und beschreibt; vom Boden aus arbeiten, sich auf die Energie, die Streckung und die Kraft konzentrieren, die in jedem Teil des Körpers benötigt werden, um diese zur "stärksten Pose, die du heute machen wirst" zu entwickeln. Biete die Option an, das vordere Knie im Dreieck leicht zu beugen. Für einige Teilnehmer bringt dies tatsächlich mehr Spannung in ihr vorderes Bein, da manche Menschen ihre Gelenke überdehnen können. Wenn wir das vordere Knie fixieren, während wir das Bein strecken, kann das mehr Druck auf das Gelenk ausüben als auf die Kraft im Muskel. Denke daran, den Fuß in den Boden zu drücken und dann jeden Muskel nach oben in Richtung Hüfte zu ziehen.

Sowohl der fließende Halbmond als auch der Fallende Stern sind auf die Gesäßmuskulatur angewiesen, um das Bein anzuheben, die Hüften zu stabilisieren und den unteren Rücken zu schützen. Skripte, wie du die Aufmerksamkeit auf diese Muskelaktivierung lenken kannst, um den Übergang in die Pose zu leiten, damit wir uns mit Kraft und Kontrolle bewegen, anstatt schnell in die Pose zu gehen, um dann zu sehen, wie hoch wir heben können.

Viel Spaß mit diesem Track! Wir fließen von einer unglaublichen Pose zur nächsten. Nimm das funky Gefühl der Musik auf und lasse deinen Spaß in dein Coaching einfließen. Das Fokussieren auf die Stärke muss nicht ganz ernst vonstatten gehen. Biete deinen Teilnehmern ein sicheres Setup, erkläre warum und wie wir die stabilisierenden Muskeln aktivieren und dann kannst du damit spielen!



04. BALANCEN



Track-Fokus

Ich möchte, dass sich meine Teilnehmer wie auf einer Reise fühlen und mithilfe ihres Atems die Posen in jeder Runde weiterentwickeln.

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro	2x8	A Bergpose , Füße zusammen Einatmen/ausatmen – Engelspose , Fersen heben, Arme B, Handflächen nach unten	16
0:24	V1 / _ Shame	4x8	B Balance Variation 1 L Einatmen/ausatmen – Knie zur Brust L, Hände halten L Knie Einatmen/ausatmen – Knie zur Seite heben L, L Hand hält L Knie, R Arm zur Seite, Handfläche nach unten Einatmen/ausatmen – Blumen-Pose L, L Hand hält L Schienbein, öffne L Knie, R Arm F, Handfläche nach unten Einatmen/ausatmen – Tauchender Krieger 3 L, L Bein streckt B, R Knie gebeugt, Arme B, Handflächen nach unten	8 8 8 8
1:12	Instr	4x8	B Wiederhole Balance Variation 1 R	32
2:00	C / Blanket	4x8	B ¹ Balance Variation 2 L Einatmen/ausatmen – Knie zur Brust L, Rumpf nach F aufrollen, Hände halten L Knie Einatmen/ausatmen – Knie zur Seite heben L, L Hand hält L Knie, R Arm zur Seite Einatmen/ausatmen – Blumen-Pose L, L Hand hält L Schienbein, öffne L Knie, R Arm F, Handfläche nach unten Einatmen/ausatmen – Tauchender Krieger 3 L, L Bein streckt B, R Knie gebeugt, Arme B, Handflächen nach unten	8 8 8 8
2:48	B up / Blanket	4x8	B ¹ Wiederhole Balance Variation 2 R	32
3:36	Ref / _ Shame	2x8	B ² Balance Variation 3 L Einatmen – Knie zur Brust L, Rumpf F, Arme F kreuzen Ausatmen – Knie zur Seite heben L, Arme weit, Handflächen nach unten Einatmen – Blumen-Pose L, L Arm streckt B, R Arm F, Handflächen nach unten Ausatmen – Tauchender Krieger 3 L, Arme B, Handflächen nach unten	4 4 4 4
4:00	Instr / (Piano)	2x8	B ² Wiederhole Balance Variation 3 R	16
4:24	Outro (Music tempo slows) / Blanket	2x8	A ¹ Bergpose , Füße zusammen, Fersen heben Einatmen – Arme neben dem Körper hoch bis O/H Ausatmen/Einatmen – Arme weit und nach unten, Arme B in Engelspose	4 4 8



04. BLANKET ME 4:54 Minuten

TECHNIK & COACHING

ENGELSDPOSE

Ebene 1

- Füße zusammen
- Fixiere deinen Blick
- Hebe deine Fersen hoch
- Hebe dein Herz
- Öffne deine Arme nach hinten

Ebene 3

- Atme ein und hebe deine Arme hoch
- Atme aus, Arme zurück und runter, Baby-Rückbeuge
- Was ist, wenn du fällst? Was ist, wenn du fliegst?

KNIE ZUR BRUST

Ebene 1

- Knie zur Brust
- Hebe das rechte Bein
- Atme

Ebene 3

- Diesmal, wenn es sich gut anfühlt, rolle deinen Rücken hoch und umarme dein Knie
- Diesmal ohne Hände – fest wie ein Fels

KNIE ZUR SEITE HEBEN

Ebene 1

- Öffne das Knie zur Seite
- Arm zur Seite für Gegengewicht
- Öffnen und atmen

Ebene 3

- Öffne dich, atme ein und steigere deine Entschlossenheit
- Mut ist die innere Ruhe dieser Bewegung
- Dein Atem erfüllt dich mit Leichtigkeit

BLUMEN-POSE

Ebene 1

- Bein nach hinten
- Arm geht nach vorn
- Brust nach vorn strecken
- Bein hochheben

Ebene 3

- Drehe dich, atme tief ein, lasse deine Angst los
- Stark und kraftvoll, immer auf einer Reise

TAUCHENDER KRIEGER 3

Ebene 1

- Nach vorn tauchen
- Beuge das Knie des Standbeins
- Arme nach hinten schwenken

Ebene 3

- Tauchen
- Mut einatmen, atme all die Sorgen aus. Was ist, wenn du fällst, was ist, wenn du wackelst – wir versuchen es einfach noch einmal

ESSENZ-TIPPS

Balancen-Tracks fühlen sich oft wie eine Reise in sich selbst an, und dieser Track bildet da keine Ausnahme. Die Posen sind einfach und werden wiederholt, aber mit der Option, ein wenig weiter zu gehen und etwas anderes auszuprobieren, während wir uns durch die Sequenzen bewegen.

Wie Jackie sagt, wiederholen wir 4 Posen. In der ersten Runde ist der Schlüssel eine einfache Ebene 1. Wir möchten, dass sich die Teilnehmer sicher fühlen, wenn sie von einer Position zur nächsten wechseln, ohne nach oben zu schauen. Verwende den Namen der Pose, so dass sie dir in den folgenden Runden leicht folgen können, nur weil sie hören, in welche Pose oder Richtung sie sich bewegen. Bringe in der zweiten Runde den Yoga-Atem ein, der die Posen und die Übergänge auf die nächste Ebene bringt. Wie gut fühlt es sich an, loszulassen und mit einem entspannenden Ausatmen in den Krieger 3 einzutauchen?!

Wenn du dich in die Blumen-Pose bewegst, coache, die Hand weiter nach unten zum unteren Schienbein/Knöchel zu bewegen, um die volle Drehung in der Hüfte zu erreichen.

Diana wollte die Aufmerksamkeit auf die mentale und emotionale Reise des Gleichgewichts lenken. Das Gleichgewicht ist eine Herausforderung für den Körper, aber ein großer Teil dieser Herausforderung liegt auch in unserem Kopf. Wenn wir oder unsere Teilnehmer Balancen-Tracks starten, und uns Gedanken darüber machen, wie wir aussehen, Angst haben, ob wir wackeln oder fallen, werden unsere Posen und unser Atem von diesem Geisteszustand beeinflusst werden. Erinnere deine Class (und dich selbst!) immer daran, dass der Erfolg im Ausprobieren liegt. Atem ist ein kraftvolles Werkzeug, um den Geist zu beruhigen und den Fokus auf den Körper zu lenken. Die Choreografie ist so einfach, dass die Teilnehmer, wenn sie die Sequenz kennen, darauf vertrauen können, dass ihr Körper weiß, wohin es geht. So können sie sich einfach auf den Atem und das Gefühl konzentrieren können.



05A. HÜFTÖFFNER



Track-Fokus

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die heitere Energie der Posen spüren, die die Musik ergänzt.

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro	5x8		Setup Vorbeuge , Füße hüftbreit auseinander, nach vorn gerichtet	16
				Schwangerschaftsoption: Beuge die Knie, Ellbogen zu den Oberschenkeln	24
				Einatmen/ausatmen – Vorbeuge	
0:22	C / _ Day	7x8	A	Einatmen/ausatmen – Hindi Squat , Hände zur Herzmitte ⇓Option: Sumo Squat	56
0:52	Rep / _ Day	4x8	A ¹	Hindi Squat mit Twist L&R	
				Einatmen – R Hand zum Boden, L Arm diagonal B	8
				Ausatmen – Rumpf nach L drehen	8
				Einatmen – L Hand zum Boden, R Arm diagonal B	8
				Ausatmen – Rumpf nach R drehen	8
1:08	When Jesus washed	3x8	A	Wiederhole Hindi Squat , Hände zur Herzmitte	24
1:21	V1 / How	8x8	B	Spiral Hip Lift L	
				Einatmen – B setzen, Hände hinten auf den Boden, Knie zur L Seite senken, 90°/90° Pose L	8
				Ausatmen/Einatmen – Spiral Hip Lift L, R Arm O/H, Blick nach unten zur L Hand auf den Boden	24
				Einatmen/ausatmen – Brust und Blick hoch	32
1:54	C / Day	7x8		Sitzende Sternpose mit Extension	
				Einatmen/ausatmen – Sitzende Sternpose , Hände auf Fußgelenke	16
				Einatmen/ausatmen – Rumpf F strecken	40
2:23	V2 / How	8x8	B	Wiederhole Spiral Hip Lift R	64
2:55	Rep / Day	3x8		Hund nach unten	
				Einatmen – Hände zum Boden, Horse Stance zur R Seite	8
				Ausatmen/Einatmen – Hund nach unten	16
3:07	Rep / _ Oh happy	18x8		4½x Yoga Lungen L&R	
				Einatmen – Beuge die Knie	8
				Ausatmen – L Fuß F außen neben L Hand in Lunge L	8
				Einatmen – Step L Fuß B in Hund nach unten , beuge die Knie	8
				Ausatmen – R Fuß F außen neben R Hand in Lunge R	8
				⇧Option: Nach 2 Wdh. Jumping Lungen L&R ⇓Option: Yoga Lungen langsamer ausführen	
4:17	C / Happy day	12x8	C	Einatmen/ausatmen – Frosch-Pose , nach vorn gerichtet ⇓Option: Kindspose mit weiten Knien	96



05A. OH HAPPY DAY 5:08 Minuten

TECHNIK & COACHING

VORBEUGE

Ebene 1

- Step Füße hüftbreit auseinander
- Beuge deine Knie
- **Hebe deinen Bauch an**

Ebene 3

- Hänge nach unten und entspanne dich durch deine Wirbelsäule nach unten

HINDI SQUAT TWIST

Ebene 1

- Komm in die tiefe Hocke
- Zehen nach außen drehen
- Senke deine Hüften zwischen deinen Fersen
- Du kannst auf halbem Weg stoppen
- Du kannst den ganzen Weg nach unten gehen
- Bewege deine Füße, um eine Position zu finden, die sich angenehm anfühlt
- Presse die Hände zusammen
- Atme ein, hebe deine Brust an
- **Drücke deine Knie kraftvoll heraus**
- Wenn du mehr willst, strecke den Arm hoch
- Drehe dich, während du einatmest
- Andere Seite
- Schiebe dein Knie mit dem anderen Arm heraus

Ebene 3

- Presse deine Hände und hebe dein Herz
- Dein Steißbein presst nach unten

SPIRAL HIP LIFT

Ebene 1

- Spiral Twist
- Setze deinen Po nach hinten
- Knie herum in die 90°/90° Pose
- Drücke deine Handfläche in den Boden
- **Spanne deine Pomuskeln an**
- Hebe deinen Körper nach oben und weg in eine Spirale
- Einatmen, lasse los und drehe dein Herz Richtung Himmel
- Kinn eingezogen, halte den Nacken sicher

Ebene 3

- Drehe dich weg, Blick und Herz zum Himmel
- Atme ein und spüre die schöne Öffnung in der Körperseite
- Tief einatmen und öffnen – spüre die Freude!
- Spüre, wie sich die Vorderseite deiner Hüfte öffnet

SITZENDE STERNGPOSE MIT EXTENSION

Ebene 1

- Setze dich hin
- Sternenpose
- Fußsohlen zusammen
- Hüften nach hinten
- Halte deine Knöchel sanft
- Benutze deine Arme, um die Beine nach unten zu drücken

Ebene 3

- Eine tiefe Dehnung direkt in der Leiste

YOGA LUNGES

Ebene 1

- Komme in den Hund nach unten
- Hände unter den Schultern
- Yoga-Lunge
- Beuge die Knie
- Vorderer Fuß springt neben außen neben deine Hand
- Senke die Hüften
- Schritt zurück
- Beuge die Knie, anderer Fuß springt nach vorn

Ebene 3

- Tue das, was sich für dich gut anfühlt – beschleunige, verlangsame oder Jumping Lunge
- Wenn du Jumping Lunge machst, bringe das Gewicht in deinen Oberkörper und lande sanft
- Stütze den Core, behalte die neutrale Wirbelsäule bei

FROSCH-POSE

Ebene 1

- Gehe nach unten
- Frosch-Pose
- Wenn nötig, lege deine Matte doppelt
- Option: Weite Kindspose, Füße zusammen
- Knie weit, gehe auf die Unterarme
- Knöchel hinter die Knie
- Spanne den Bauch fest an
- Lange, gerade Wirbelsäule
- Kinn eingezogen



05A. OH HAPPY DAY 5:08 Minuten

ESSENZ-TIPPS

Bei diesem Track dreht sich alles um das Feiern – wir erkennen an, wozu unser Körper heute in der Lage ist, und wir genießen die Optionen, die sich gut anfühlen. Denke daran, dass es bei Optionen nicht unbedingt um Stärke oder Flexibilität geht, sondern darum, was sich für jede Person an diesem Tag am besten anfühlt. Du wirst vielleicht feststellen, dass die flexibelste Person in deiner Class die erste Option wählt, nur weil es sich großartig anfühlt! Als Instruktor kannst du dies vorleben, indem du jede Option zeigst und dich dann auf die Pose einlässt, die für deinen Körper richtig ist.

Die Posen in diesem Track wurden wegen der Energie, die sie in den Körper bringen, gewählt, um dem Gefühl der Musik zu folgen.

Der Spiral Twist ist zurück, diesmal mit dem Schwerpunkt auf der Dehnung des Iliopsoas, an der Vorderseite der Hüfte, einem bekanntlich schwierigen Bereich! Beachte, wie sich das Gefühl der Pose ändert und die Dehnung verstärkt, wenn wir die Brust zur Decke öffnen und mehr Ausdehnung in der Wirbelsäule finden. Nicht nur, dass wir eine Hüftdehnung durch die Spiraldrehung bekommen, sondern es öffnet auch unseren Vorderkörper, stärkt die Rückenmuskulatur und es fühlt sich unglaublich an. Das ist ein Grund zum Feiern!

Um die Energie dieses Tracks zu erhöhen, haben wir die Option eines Jumping Lunge. Achte darauf, dass du einen angespannten Bauch und eine neutrale Wirbelsäule coachst. Das Gewicht liegt in deinem Oberkörper, so dass die Füße leicht landen können. Denke daran, in die Hände zu pressen und sie fast in den Boden zu schrauben, damit du die Schultern stabilisieren kannst. Gib deiner Class diese Option und benutze dann Ebene 2, um innezuhalten und zu sehen, wie es ihnen geht. Gehe zwischen beiden Optionen hin und her, damit deine Teilnehmer sich wohl fühlen, indem sie jedes Tempo ausprobieren und dann wählen, was für sie richtig ist.

Wir beenden diesen Track in der Frosch-Pose oder der weiten Kindpose und probieren ein P.N.F.-Stretching aus, das uns dann zum nächsten Track führt.



05B. HÜFTÖFFNER



Track-Fokus

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die Grundlagen des P.N.F.-Stretchings erlernen und erfahren, wie der Atem zu mehr Entspannung beitragen kann.

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro / (Bird song)	2x8	Halte Frosch-Pose		16
0:12	Instr / (Piano)	16x8	C ¹	Frosch-Pose mit P.N.F.-Stretch Einatmen – Presse die Knie in den Boden Ausatmen – Entspannen	128
1:23	Instr / (Beat)	4x8	Einatmen/ausatmen – Bringe die Füße und Beine zusammen		16
			Einatmen/ausatmen – Setze dich nach vorn gerichtet, Setup für Modifizierte Halbe Lotus-Pose L		16
1:41	Instr / (Beat)	4x8	D	Modifizierte Halbe Lotus-Pose L Einatmen/ausatmen – L Fuß auf R Oberschenkel, Wade oder Boden Ausatmen – Rumpf F, Hände auf den Boden	24 8
1:59	Instr / (Piano)	4x8	D ¹	Einatmen/ausatmen – Extended Modifizierte Halbe Lotus-Pose L	32
2:16	V1 / Resource is	10x8	D ²	2x Modifizierte Halbe Lotus-Pose mit P.N.F.-Stretch L Einatmen/ausatmen – Presse die Unterarme auf die Oberschenkel Einatmen/ausatmen – Entspannen	32 8
3:01	V2 / _ Ten fingers	4x8	D	Wiederhole Modifizierte Halbe Lotus-Pose R	32
3:18	Instr / (Beat)	4x8	D ¹	Extended Modifizierte Halbe Lotus-Pose R	32
3:36	V3 / Always	10x8	D ²	2x Wiederhole Modifizierte Halbe Lotus-Pose mit P.N.F.-Stretch R	80



05B. 10 LAWS 4:21 Minuten

TECHNIK & COACHING

FROSCH-POSE MIT P.N.F.-STRETCH

Ebene 1

- Atme ein, versuche deine Knie zusammenzuziehen
- 1, 2, 3
- Lasse los
- Atme tief durch
- Schauge, ob dein Frosch etwas weiter werden will
- Versuche es noch einmal

Ebene 3

- Tief einatmen, die Knie anziehen und spüren, wie sich die Oberschenkelinnenseiten zusammenziehen
- Halte für 1, 2, 2, 3
- Atme aus, lasse los
- Wenn es dir bequem ist, beginne, mit der Frosch-Pose zu spielen, schauke vorwärts und rückwärts, finde deine Grenze und gehe dann zurück
- Lange, langsame Atemzüge

MODIFIZIERTE HALBE LOTUS-POSE

Ebene 1

- Komme hoch, Hände wieder ran
- Stelle die Füße zusammen, komme langsam hoch
- Modifizierter halber Lotus
- Bringe die Beine nach vorn
- Lege ein Bein unter das andere
- Falte das andere Bein darüber
- Du kannst im Schneidersitz sein, einen Fuß auf der Wade oder auf den Knien
- Stärke deine Füße, indem du die Zehen zurückziehst und so die Knie stabilisierst

Ebene 3

- Strecke deine Füße, drücke dich in deine Hüften
- Finde deinen Atem

GESTRECKTE MODIFIZIERTE HALBE LOTUS-POSE

Ebene 1

- Gewicht auf die Hüften bringen
- Lehne dich etwas nach vorn
- Atme

Ebene 3

- Gewicht der Dehnung
- Finde in eine Atmung, die eine Welle der Entspannung direkt durch deine Schultern, durch deine Hüften und durch deine Hüften schicken kann

MODIFIZIERTE HALBE LOTUS-POSE MIT P.N.F.-STRETCH

Ebene 1

- Bringe die Unterarme auf deine Beine
- Schiebe deine Knie nach oben in deine Arme
- Halte für 3 Counts
- Atme aus und entspanne deinen ganzen Körper

Ebene 3

- Versuche es noch einmal – eine unglaubliche Möglichkeit, schnell beweglich zu werden
- Einatmen, hineinlehnen, ausatmen und loslassen
- Starke Muskelkontraktion, lasse dann los, entspanne deine Schultern, entspanne deinen Atem

ESSENZ-TIPPS

Der "Propriozeptive neuromuskuläre Facilitation" (P.N.F.) Stretch ist eine der effektivsten Formen der Dehnung, um die Flexibilität und den Bewegungsumfang zu steigern. Es beinhaltet das Strecken eines Muskels und dann das Erzeugen einer isometrischen Kontraktion desselben Muskels. Sobald die Kontraktion gelöst ist, wird ein größerer Bewegungsumfang erreicht, und dann kann das Muster wiederholt werden.

Jackie und Diana geben uns die Möglichkeit, P.N.F.-Stretching in ein paar Posen auszuprobieren. Ausgehend von der Frosch- oder weiten Kindspose aus dem vorherigen Track kannst du die Teilnehmer coachen, dass sie ihre Knie in den Boden pressen und für die Zählzeit von 3 zusammenziehen... Dann, wenn dieser Druck nachlässt, können sie feststellen, dass sich ihre Knie etwas weiter bewegen können. Dies hängt ganz von jedem einzelnen Körper, dem Grad der Flexibilität und der Art von Training ab, das sie von der Class erwarten. Einige deiner Teilnehmer bevorzugen es vielleicht, ihre Pose zu halten oder mit einer Gewichtsverlagerung zu spielen, und das ist völlig in Ordnung.

Lasse dir Zeit, wenn du aus der Frosch-/weiten Kindspose herauskommst. Sei sanft zu deinem Körper. Die isometrische Kontraktion beim P.N.F.-Stretch ermüdet die Muskeln schneller als gehaltene Posen.

Im modifizierten halben Lotus ziehen wir unsere Zehen zurück, um Knöchel und Knie zu schützen, und die Sitzknochen sind gleichmäßig geerdet. Nachdem du das Setup für die Grundlagen und Ankerpunkte der Pose gegeben hast, kannst du dann die Möglichkeit anbieten, P.N.F. erneut auszuprobieren. Der Yoga-Atem ist ein großartiger Partner für diese Art der Dehnung. Achte darauf, dass du viel Atmung trainierst, damit die Teilnehmer in ihren Posen bleiben und das Beste aus ihren Posen herausholen können.

Der Zeitaufwand, der die Flexibilität und Beweglichkeit der Hüften erhöht, hat so viele Vorteile. Starke, flexible Hüftbeuger machen alle unsere Trainings und Übungen effektiver, da die Muskeln sich schneller und mit besserer Bewegungsfreiheit und Unterstützung bewegen können. Erinnere die Teilnehmer daran, dass sich diese Dehnungen sehr lohnen.



06. CORE – BAUCH / RÜCKEN



Track-Fokus

Bauchmuskeln

Ich möchte, dass meine Teilnehmer erleben, wie die Verankerung der Schultern ein tiefgehendes Krafttraining in den schrägen Bauchmuskeln ermöglicht.

Rücken

Ich möchte, dass meine Teilnehmer den Zusammenhang zwischen dem Kraftaufbau in der Rückenmuskulatur und dem Ausprobieren der Wirbelsäulenbeweglichkeit spüren.

Hinweis: Da dies auf eine andere Art und Weise gefilmt wird, unterrichte den Track wie gewohnt seitwärts. Achte beim Mischen mit dieser Release auf den Namen des Tracks. Die Core-Tracks sind in dieser Runde zu einem einzigen zusammengefasst worden, was bedeutet, dass die Tracknummern von früheren Releases abweichen.

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro	3½x8		In Rückenlage, zur R Seite, Knie über Hüften, Beine diagonal nach L strecken (zur Raumvorderseite) , Arme weit, Handflächen oben Optionen: Knie gebeugt Schwangerschaftsoption: Auf Ellbogen	28
0:18	Rep / Ah , ah	8x8	A	2x Oblique U-Shape Scoop L&R (langsam) Einatmen – Beine nach unten zur Mitte in 45° senken Ausatmen – Beine hoch in die Diagonale heben R Einatmen – Beine nach unten zur Mitte in 45° senken Ausatmen – Beine hoch in die Diagonale heben L ⇓Option: Beuge die Knie über die Hüften	8 8 8 8
0:53	V1 / Back for	4x8	A¹	2x Oblique U-Shape Scoop L&R (schnell)	16
1:11	Instr	20x8	B	10x Pulse Curl, Beine und Arme wegstrecken Einatmen/ausatmen – 4x Pulse Curl, Knie über Hüften, Arme F Einatmen/ausatmen – Beine und Arme wegstrecken, Beine in 45° Schwangerschaftsoption: 4x Pulse Knie weit zur Brust Nutze die letzten 4 cts, um die Arme und Beine in die Diagonale zu bringen L	8 8
2:40	V2 / Jewel of	8x8	A¹	4x Wiederhole Oblique U-Shape Scoop L&R (schnell)	16
3:15	Rep / Ah , ah	8x8	A²	2x Oblique U-Shape Scoop mit Reach L&R Ausatmen/Einatmen – Beine nach unten zur Mitte in 45° senken, Beine hoch in die Diagonale heben R Ausatmen – Strecke L Hand zu den Füßen, aufrollen Einatmen – Lower down, Arme weit, Handflächen oben Ausatmen/Einatmen – Beine nach unten zur Mitte in 45° senken, Beine hoch in die Diagonale heben L Ausatmen – Strecke R Hand zu den Füßen, aufrollen Einatmen – Senken, Arme weit, Handflächen oben Schwangerschaftsoption: Zehen am Boden, Knie gebeugt, Hände nach hinten auf den Boden Rolle die Knie nach R, strecke L Bein, strecke L Hand zum Boden Wiederhole nach L	8 4 4 8 4 4
3:51	Instr	8x8	B	4x Wiederhole Pulse Curl, Beine und Arme wegstrecken	16



06. CORE – BAUCH / RÜCKEN



MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
4:26	Instr	5x8		Bauchlage, zur L Seite gerichtet, Ellbogen unter den Schultern, Brust erhoben, Beine zusammen Schwangerschaftsoption: Kamel-Pose Einatmen/ausatmen – Sphinx-Pose	8 32
4:52	V3 / Big sun	7x8		7x Rücken-Streckung, Arm Sweep Einatmen – Presse die Hände neben dem Körper nach unten und hinten Ausatmen – Arme weit bis O/H, Daumen oben Schwangerschaftsoption: Auf Knien, Arme B strecken Hebe Arme weit nach O/H	4 4
5:53	V4 / Pimping in	6x8		6x Leguan-Pose Lift Einatmen – Ellbogen gebeugt, Fingerspitzen am Boden, Brust aufrecht Ausatmen – Arme weit zur Seite strecken, Handflächen nach unten Einatmen – Ellbogen beugen, Fingerspitzen am Boden Ausatmen – Brust senken Schwangerschaftsoption: Horse Stance, Arme weit auf Boden, Brust hochpressen	2 2 2 2
6:35	C / Tonight	4x8	A	Rolle auf den Rücken, Knie gebeugt, Füße auf Boden hüftbreit auseinander Einatmen/ausatmen – Brücke , Hände darunter verschränken	8 24
7:05	V5 / Showed up	10x8	A ¹	5x Brücke, Leg Extension R&L Einatmen – R Knie zur Brust (vorderes Bein) Ausatmen – Strecke R Bein in die Vertikale Einatmen – Beuge R Knie zur Brust Ausatmen – R Fuß zum Boden Wiederhole L ⬆Option: Nach 2 Wdh. Rückbeuge mit Leg Extension	2 2 2 2 8
8:02	Outro / Tonight	2x8	A	Einatmen/ausatmen – Brücke ⬆Option: Rückbeuge	16



06. PYRAMIDS 8:35 Minuten

TECHNIK & COACHING

OBLIQUE U-SHAPE SCOOP

Ebene 1

- Bringe deine Füße in die Mitte
- Nach unten rollen
- Arme weit, Schulterblätter schieben sich in den Boden
- Füße hochheben
- Beuge die Knie und komme zur Seite
- Du bist auf einer Pobacke
- Mache langsam eine U-Form
- Nach unten durch die Mitte
- Nach oben auf die andere Pobacke
- Einatmen durch die Nase
- Langsame U-Form
- Aus durch den Mund, Kiefer entspannen
- **Wenn sich der untere Rücken hebt, dann ziehe die Knie mehr an**
- **Zurück in Richtung Boden**

Ebene 3

- Rolle von Seite zu Seite, von Pobacke zu Pobacke
- Schulterblätter nach unten in den Boden pressen
- Eine starke Anspannung in den Core-Muskeln, eine unglaubliche Bewegung
- Atmen und bewegen, wobei der Core stark und fest bleibt
- Am wichtigsten ist, dass du an die Position deines unteren Rückens denkst. Vermeide es, ihn anzuheben, drücke ihn nach unten in Richtung Boden

PULSE CURL, BEINE UND ARME WEGSTRECKEN

Ebene 1

- Mache 4 Pulse Crunches
- Auseinanderklappen, Arme über Kopf, Beine ausstrecken
- Atme aus, Rippen zu den Hüften
- Einatmen, sinke wieder nach unten zum Boden
- Atme aus, strecke dich lang

Ebene 3

- Wenn du schwanger bist, ist es so gut, deinen Core in einer BODYBALANCE Class zu stärken. Einfache Regeln:
 - Versuche, nicht über längere Zeit flach auf dem Rücken zu liegen. Gehe also auf die Ellbogen oder Hände, wenn du deine Brust nicht mehr anheben kannst
 - Halte deine Brust in jeder Position angehoben
 - Wenn du hochschwanger bist und dein Gleichgewicht gestört ist, halte einen Fuß oder beide Füße immer auf dem Boden
 - Am wichtigsten ist, dass du aufhörst, wenn du dich unwohl fühlst. Steige dann wieder ein und kräftige dich weiter

OBLIQUE U-SHAPE SCOOP MIT REACH

Ebene 1

- Halte die Beine zur Seite
- Den linken Arm hochheben
- Zu den Füßen strecken
- Nach unten senken
- Andere Seite
- Hebe die Hüfte hoch
- Ausatmen und strecken
- Einatmen, weiter senken

Ebene 3

- Spüre den Druck in den schrägen Bauchmuskeln, in der Seite deiner Taille
- Einatmen durch die Nase und ausatmen, Kiefer entspannen

SPHINX-POSE

Ebene 1

- Rolle herum
- Lege dich flach hin
- Stütze dich auf die Unterarme
- Füße zusammen
- Schiebe die Brust zwischen deinen Armen nach vorn

Ebene 3

- Spüre diese schöne tiefe Dehnung

RÜCKEN-STRECKUNG, ARM SWEEP

Ebene 1

- **Po anspannen**
- Hände schwingen zurück
- Kreise tief
- Schwenke zurück, atme ein
- Brust aufrecht
- Arme weit, atme aus
- Über Kopf strecken

Ebene 3

- Spanne den gesamten hinteren Körper an
- Fegen, atmen, drücken
- Langsam ausatmen
- Atme bis in die Zehen hinein
- Das Kamel ist eine wirklich nützliche Pose für Schwangere; spanne deine Pomuskeln an und ziehe dein Kinn ein

LEGUAN-POSE LIFT

Ebene 1

- Fingerspitzen zum Boden, einatmen
- Heben, Arme weit öffnen, ausatmen
- Fingerspitzen zum Boden, einatmen
- Nach unten sinken, ausatmen
- Brust aufrecht, Hände heben
- Fingerspitzen berühren den Boden, komme nach unten



06. PYRAMIDS 8:35 Minuten

Ebene 3

- Spanne deine Körperrückseite ganz fest an, das macht ihn super stark
- Lasse den Atem leicht fließen

BRÜCKE, LEG EXTENSION

Ebene 1

- Rolle herum
- Ziehe die Füße zum Po
- Füße hüftbreit auseinander
- Rolle dich von deinem Steißbein ausgehend nach oben, durch deine Wirbelsäule
- Brücke
- Rolle deine Schultern darunter
- Verschränke deine Hände
- Drücke die Hände und Arme fest nach unten
- **Spanne deine Pomuskeln an**
- Bein-Training
- Knie heben
- Bein strecken
- Knie beugen
- Der Fuß berührt den Boden
- Andere Seite
- Ran, gerade, Knie beugen, nach unten
- Wenn du bereit bist und willst, komme in die Rückbeuge

Ebene 3

- Welche Option du auch immer wählst, du presst deinen Rücken ganz fest nach oben
- Drücke deine Arme weiter in den Boden und atme hoch in deinen oberen Brustbereich
- Komme hoch auf die Schultern, spanne den Rücken an

RÜCKBEUGE

Ebene 1

- Stelle deine Hände neben deinem Kopf auf
- Füße in der Nähe des Pos
- Ziehe das Kinn ein und hebe dich hoch
- **Spanne deine Pomuskeln an**
- Mache die Beinbewegung dazu, wenn du möchtest

ESSENZ-TIPPS

Bauchmuskeln

Dieser Core-Track, der in einem sanften, beruhigenden Gefühl bleibt, beschert dir ein unglaubliches Brennen, aber zu einem eher "cooleren" Song als sonst bei unserem Pilates-Training üblich. Bei diesem Core-Track kannst du innerlich verbunden bleiben. Beginne dein Coaching mit dem Setup für die Schultern, bevor die Bewegung startet. Mit verankerten, entspannten Schultern kommen wir in die perfekte Position, um von den schrägen und unteren Bauchmuskeln aus zu trainieren. Ähnlich wie bei der Regenbogen-Pose in früheren Versionen wechseln wir von der einen Pobacke zur anderen. Prüfe deine 3 B's – Belly (Bauch), Back (Rücken) und Breath (Atem). Der Bauch ist eingezogen, der Atem fließt durch die Nase und aus dem Mund. Gib frühzeitig Optionen, damit sich jeder auf dem für ihn richtigen Level bewegen kann. Wenn du die Mitte der U-Form erreichst, überprüfe die Position der Wirbelsäule, da dies hier der Punkt mit der größten Belastung für die unteren Bauchmuskeln ist. Wenn die Wirbelsäule angehoben wird, coache deinen Teilnehmern, dass sie die Knie weiter hineindrehen sollen. Wenn die Schultern nicht geerdet bleiben können, während wir uns von Seite zu Seite bewegen, reduziere die U-Form und den Drehwinkel im Rumpf.

Spiele mit deinen Ebene 3-Cues und dem unterschiedlichen Gefühl des Tracks. Wie bleibst du mit den Teilnehmern in Verbindung und ermutigst sie, lässt aber auch Raum und Momente für Stille? Gibt es Cues, mit denen du die intrinsische Motivation fördern kannst?

Rücken

Wir kommen zur Rückenarbeit und spielen mit der Idee, anmutig und kontrolliert Kraft aufzubauen. Dies ist ein echtes Workout für die Haltungsmuskeln, während wir einige tolle Wirbelsäulenverlängerungen ausprobieren.

Biete denjenigen, die mehr Intensität wünschen, die Option einer vollständigen Rückbeuge an. Es kann sein, dass Teilnehmer es ausprobieren, um herauszufinden, ob es für sie richtig ist, und dann zur Brücke zurückkommen. Die zusätzlichen Beinbewegungen bei der vollen Rückbeuge sind eine unglaubliche Herausforderung. Du kennst deine Teilnehmer am besten. Überlege dir, ob es am besten ist, bei den ersten Malen, wenn du diese Release unterrichtest, nur das Beinheben bei der Brücke zu unterrichten und die Option Rückbeuge hinzufügst, sobald deine Class mit der Choreografie vertraut und bereit dafür ist. In beiden Optionen sollte der Fuß leicht aufgestellt werden, um die Bewegung zu kontrollieren, die Gesäßmuskeln zu aktivieren und die Hüften auf gleicher Höhe zu halten.

Denke an die Kraft des Atems. Er hilft, unseren Körper zu nähren, ihn in Bewegung zu halten und zu fließen, besonders in einer anspruchsvollen Sequenz. Im Zweifelsfall atmest du es aus!

Schwangerschaftsoptionen: Während der Heuschrecke können schwangere Teilnehmerinnen die gleiche Armbewegung machen, während sie sich in der Kamelpose befinden. Wenn Frauen in ihrer Schwangerschaft fortgeschritten sind, kann es sich besser anfühlen, die Arme wegzulassen, oder vielleicht einen nach dem anderen zu machen und die andere Hand als zusätzliche Unterstützung für den unteren Rücken umzusetzen. Ermutige sie dazu, entspannt herauszufinden, was sich richtig für sie anfühlt.



07. TWISTS



Track-Fokus

Ich möchte, dass meine Teilnehmer spüren, wie die Verkürzung ihrer Position im Hund nach unten mit Twist einen stabilen Ausgangspunkt für das Drehen bietet.

Hinweis: Da dies auf eine andere Art und Weise gefilmt wird, unterrichte den Track wie gewohnt seitwärts.

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro	4x8	A	Twist in Rückenlage L Lege dich in Rückenlage, zur R Seite, Knie über Hüften, Arme weit Einatmen/ausatmen – Senke die Knie nach R	8 24
0:28	C / Mean to	6x8	A ¹	Twist in Rückenlage mit Leg Extension L Einatmen/ausatmen – L Bein auf Boden strecken ⇩Option: Ohne Leg Extension Schwangerschaftsoption: Halte L Bein und Hüfte	48
1:12	V1 / Almost anything	6x8	B	Hund nach unten mit Twist L Einatmen – Rolle in den Horse Stance , nach vorn gerichtet Ausatmen – Hund nach unten Einatmen/ausatmen – Hund nach unten mit Twist L L Hand hält R Fußgelenk ⇩Option: Beuge die Knie	8 8 32
1:55	Instr / (Trumpet)	4¾x8	A	Wiederhole Twist in Rückenlage R , nach hinten gerichtet, Rückenlage, Knie zur Brust Senke die Knie nach L	8 30
2:29	V2 / Little child	6x8	A ¹	Wiederhole Twist in Rückenlage mit Leg Extension R	48
3:12	Outro / Gone with	6x8	B	Wiederhole Hund nach unten mit Twist R	48



07. CRYING SHAME 3:52 Minuten

TECHNIK & COACHING

TWIST IN RÜCKENLAGE MIT LEG EXTENSION

Ebene 1

- Nimm deine Arme weit auseinander
- Knie an der Brust
- Knie nach rechts rollen
- Liegender Twist
- Lege deine Knie auf den Boden
- Drehe deinen Kopf von den Knien weg
- Vielleicht möchtest du das obere Bein aufrichten; ausatmen
- Halte das Bein in der Hand
- Bein wegstrecken
- Die gegenüberliegende Schulter zurückziehen
- Atmen

Ebene 3

- Wenn du schwanger bist, stelle einfach sicher, dass dein Baby nicht auf deiner unteren Hohlvene (Vena cava inferior) ruht. Rolle weiter auf deine Seite, vielleicht hältst du dein Baby fest
- Nimm jetzt deine Knie auf die andere Seite
- Eine sehr erholsame Pose
- Atme aus, strecke das obere Bein, um die Dehnung entlang des IT-Bandes zu vertiefen
- Liege so und atme
- Lasse alle Muskeln um die Wirbelsäule herum entspannen, damit wir unsere Beweglichkeit erhöhen können, was im Alter sehr wichtig ist

HUND NACH UNTEN MIT DREHUNG

Ebene 1

- Rolle dich in den Hund nach unten
- Auf alle Viere gehen
- Drücke dich nach oben und zurück in den Hund nach unten
- Bringe deine Füße einen halben Schritt heran
- Linker Arm quer zu deinem vorderen Bein
- Beginne mit der Drehung
- Deine Schultern ziehen unter deinem Arm nach vorn

Ebene 3

- Atme tief durch und drücke den Boden mit der Hand weg, stark und gleichmäßig in beiden Beinen
- Starker Arm, starke Beine, bewegliche Wirbelsäule – herrlich!

ESSENZ-TIPPS

Twists in Rückenlage sind eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Atem direkt nach dem Pilates-Training zu beruhigen. Verwende einfache Ebene 1- Cues als Setup für die Teilnehmer, gib Optionen zur Anpassung und Auswahl der Intensität und lade sie dann ein, ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Yoga-Atem und die Musik zu richten. Es ist eine dieser Posen, die sich erstaunlich anfühlt, wenn man die Spannung hält, atmet und loslässt.

Wenn du dich in den Hund nach unten mit Drehung bewegst, mache einen kleinen Schritt nach vorn, um deinen Stand zu verkürzen. Dies macht es auch einfacher, die Fersen auf den Boden zu senken, um eine stabilere Position für die Bewegung zu schaffen. Es kann helfen, die Füße auch etwas weiter zu nehmen. Diese kleinen Anpassungen können den Unterschied ausmachen, weil sie uns und unseren Teilnehmern das Vertrauen geben, die erste Hand vom Boden zu nehmen und zu drehen. Achte immer darauf, die Wirbelsäule lang zu halten. Einige Teilnehmer können es einfacher finden, eine verlängerte Wirbelsäule zu halten, wenn sie ihre Knie leicht beugen. Presse gleichmäßig in die geerdete Hand, während du dich drehst, spreize die Finger und schraube sie in den Boden, um das Handgelenk sicher zu halten.

Die Kombination aus dem regenerierenden Twist in Rückenlage und der ruhigen Energie des Hund nach unten mit Drehung nimmt uns mit auf eine Reise, auf der wir die Wirbelsäule und die Muskeln im Oberkörper stärken. Gutes Yoga erlaubt es uns, so zu sein wie wir sind und zu akzeptieren und zu schätzen, wie sich unser Körper heute bewegt.



08A. VORBEUGE – BEINRÜCKSEITEN



Track-Fokus

Ich möchte, dass meine Teilnehmer herausfinden, wie die Bewegung im Hamstring-Stretch in Rückenlage das Gefühl und die Intensität der Pose verändert.

Hinweis: Da dies auf eine andere Art und Weise gefilmt wird, unterrichte den Track wie gewohnt seitwärts.

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro	1¾x8	In Rückenlage, nach hinten gerichtet, Knie gebeugt, Füße auf dem Boden		14
0:15	V1 / Sooner or	4x8	A	Hamstring-Stretch in Rückenlage Sequenz L 2x Einatmen – L Bein strecken, L Fuß anwinkeln ⤴Option: R Bein am Boden strecken Ausatmen – L Knie zur Brust beugen, L Fuß strecken	8 8
0:49	C / _ Fall on me	4½x8	A¹	2x Einatmen – L Bein strecken, L Fuß anwinkeln Ausatmen – L Fuß strecken Einatmen – L Fuß zum Boden senken	8 8 4
1:27	V2 / Presto	8x8	A-A¹	Wiederhole Hamstring Stretch Sequenz R	64
2:36	Instr	1½x8	Einatmen – Halte die Knie vor der Brust Ausatmen – Rolle in den Horse Stance		8 4
2:49	Br / _ I close	3x8	B	Einatmen/ausatmen – Vorbeuge , Füße hüftbreit auseinander, zur R Seite ⤴Option: Stoffpuppen-Pose Schwangerschaftsoption: Ellbogen auf Oberschenkeln	24
3:16	B up / _ Fall on me	2x8	Einatmen/ausatmen – Flacher gestreckter Rücken , Hände zum Schienbein		16
3:33	Outro / _ Fall on me	5x8	B	Einatmen/ausatmen – Vorbeuge ⤴Option: Arme hinter den Beinen verschränken	40



08A. FALL ON ME 4:17 Minuten

TECHNIK & COACHING

HAMSTRING-STRETCH IN RÜCKENLAGE SEQUENZ

Ebene 1

- Gehe nach unten auf den Boden, rolle auf deinen Rücken
- Hebe dein Bein
- Knie zur Brust
- Strecke die Beine, Fuß anwinkeln
- Halte das Bein hinter dem Knie
- Dein anderes Bein kann gebeugt oder gestreckt sein
- Beuge das Knie, strecke die Zehen
- Noch einmal strecken und dann den Fuß fest anwinkeln
- Einatmen
- Ausatmen, beugen und strecken
- Atme in die Pose hinauf
- Hier halten
- Vielleicht kannst du dein Schienbein halten
- Strecke die Zehen
- Anwinkeln, strecken
- Beine wechseln

Ebene 3

- Die Ferse drückt Richtung Himmel - fühle die Dehnung direkt auf der Beinrückseite
- Beuge das Knie, ziehe das Knie zur Brust
- Unterschenkel beugen oder strecken
- Halte das Knie dort, wo es ist und strecke es aus, die Ferse presst
- Atme und ziehe das Knie weiter zur Brust
- Dehne dich, Ferse nach oben
- Sanfter Atem
- Nutze das hier wirklich – es ist keine entspannte Pose; dies ist eine Arbeitspose

VORBEUGE

Ebene 1

- Ziehe die Knie an
- Halte die Beine in den Kniekehlen
- Kinn zur Brust, rolle dich hoch
- Rolle herum
- Vorbeuge
- Füße unter die Hüften
- Knie gebeugt
- Brust ruht auf Oberschenkeln
- **Bauch zur Wirbelsäule heben**

Ebene 3

- Lasse deinen Rücken nach unten fallen
- Scheitel nach unten zum Boden
- Atme ein und langsam wieder aus
- Hände sanft in die Ellbogen
- Wenn du mehr Herausforderung willst, verschränke deine Hände hinter deinen Beinen
- Bleibe so und atme

FLACHER GESTRECKTER RÜCKEN

Ebene 1

- Hände zum Schienbein
- Flacher gestreckter Rücken
- Ganz einatmen und hochheben
- Strecke deine Beine ganz aus
- Arme strecken
- Strecke dich durch deinen Scheitel

ESSENZ-TIPPS

Ein schöner Song, bei dem wir weiter erkunden, wie es unserem Körper geht und was sich gut anfühlt. Wir wiederholen die Dehnung der Beinrückseiten in Rückenlage, die wir oft sehen, aber diesmal mit ein wenig Bewegung. Beginne damit, das erste Bein mit einem angewinkelten Fuß zu strecken, was Länge bis zur Rückseite des Beines und eine starke Dehnung bewirkt. Beuge das Knie und ziehe es an. Wenn du das Knie hier leicht zur Seite nimmst, wird es einfacher, die Hüften zu erden, wenn das Bein wieder gestreckt wird, und die Dehnung konzentriert sich direkt in der Rückseite des Beines. Nimm dir etwas Zeit, um zu spüren, wie sich die Dehnung ändert, wenn du dich beugst und den Fuß ausstreckst.

Acht auch im Liegen darauf, was deine Class braucht. Ein einfacher Cue zur Handplatzierung oder zur Entspannung der Schultern kann die Erfahrung eines Teilnehmers von "herausfordernd" zu "erfolgreich" umwandeln. Oftmals warten die Teilnehmer darauf, eine Option zu erhalten, während sie versuchen, eine Position einzunehmen, die nicht die richtige für sie ist. Finde Cues, die alle Optionen OK machen, wo es nicht "halte hier oder da" heißt, sondern "halte, wo es sich gut anfühlt". Ziel ist es weiterhin, ein Gefühl von Erfolg und Integration zu schaffen.

Das Halten der Vorbeuge am Ende des Tracks fühlt sich erstaunlich an. Gib deine grundlegenden Ebene 1-Cues und die Pflicht-Cues "Bauch anheben" und "Knie beugen", um in die Pose zu gehen, und dann sei einfach. Lasse dich von der Musik und deinem Atem halten.



08B. VORBEUGE – BEINRÜCKSEITEN



Track-Fokus

Ich möchte, dass meine Teilnehmer eine angenehme Position finden, damit sie sich ganz in ihre Pose begeben und in die Musik eintauchen können.

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro		Setup Sitzende Stockpose mit weiten Beinen ⇓Option: Beuge die Knie	
0:17	V1 / Don't you know	A	Seitbeuge L Einatmen/ausatmen – R Arm O/H, L Arm auf L Bein oder auf Boden innen neben Bein	
0:59	C / Lie say I like	B	Sitzende Vorbeuge mit weiten Beinen L Einatmen/ausatmen – Beuge dich F über L Bein, Arme links und rechts neben L Bein legen	
1:17	V2 / Don't you know	A	Wiederhole Seitbeuge R	
1:58	C / Lie say I like	B	Wiederhole Sitzende Vorbeuge mit weiten Beinen R	
2:13	V3 / Nothing is better		Sitzende Vorbeuge mit weiten Beinen Einatmen/ausatmen – Arme F auf Boden TIMING UND COUNTS UNREGELMÄSSIG – FOLGE DEN LYRICS FÜR MUSIKALISCHE CUES	



08B. WHEN THE PARTY'S OVER 3:20 Minuten

TECHNIK & COACHING

SITZENDE STOCKPOSE MIT WEITEN BEINEN

Ebene 1

- Setze dich hin
- Beine ganz weit

SEITBEUGE

Ebene 1

- Einatmen
- Hebe den Arm über Kopf
- Ausatmen, Seitbeuge

Ebene 3

- Dies kann eine aktive Pose sein, die die Brust hebt und dreht, oder einfach eine entspannende Pose
- Versuche , gleichmäßig durch beide Gesäßmuskeln zu drücken, um deine Hüften gerade auf dem Boden zu halten
- Einatmen, hochstrecken, dann loslassen

SITZENDE VORBEUGE MIT WEITEN BEINEN (Single Leg)

Ebene 1

- Einatmen
- Lege deine Brust auf deinen Bein ab

Ebene 3

- Einatmen, heben und drehen, unten bleiben

SITZENDE VORBEUGE MIT WEITEN BEINEN

Ebene 1

- Letzte Pose
- Vorbeuge
- Rolle die Hüften nach vorn
- Ziehe deinen Bauch zur Wirbelsäule
- Einatmen, atme aus und lasse los

Ebene 3

- Pfannkuchen – leckerer, lockerer Pfannkuchen
- Welche Art Pfannkuchen du auch bist – lockerer American Pancake oder dünn und knusprig – genieße diesen Moment

ESSENZ-TIPPS

Dieser Track, mit dem ein unglaublicher Block langsames, gutes Yoga abgeschlossen wird, ist der perfekte Auftakt zur Entspannung / Meditation. Lade die Teilnehmer ein, sich ganz entspannt in ihre Posen zu setzen und die Musik wie eine Welle über sich hereinspülen zu lassen. Denke in dieser Phase der Class daran: Weniger ist mehr. Gib einfach das Setup für jede Pose, benutze dann das Einatmen zum Verlängern, das Ausatmen zum Lösen und Beugen.

In der Sitzenden Vorbeuge mit weiten Beinen, oder im Pfannkuchen, wie Diana es nennt, zielst du darauf ab, die Wirbelsäule lang zu halten, und die Oberschenkel nach außen zu rollen, um den Druck aus dem Rücken zu nehmen und die Dehnung in die Oberschenkel und Gesäßmuskeln zu bringen. Damit die Pose bequem ist, möchten vielleicht einige Teilnehmer die Hände oder Unterarme auf dem Boden lassen und das Kinn einziehen, während die Wirbelsäule lang bleibt. Flexibilität braucht Zeit und Geduld, und unser oberstes Ziel als Instruktor ist es, Menschen zu helfen, sich wohl und erfolgreich zu fühlen; also nimm dir einen Moment Zeit, um zu überlegen, was das für deine Teilnehmer bedeuten kann. Sobald wir diese bequemen, regenerierenden Positionen gefunden haben, ist das Nachgeben einfach.

Vertraue darauf, dass die Musik und deine Präsenz ausreichen.



09. ENTSPANNUNG / MEDITATION

SUMMER 3:28 Minuten



Track-Fokus

Ich möchte, dass sich meine Teilnehmer in der Stille wohl fühlen, Geräusche und Empfindungen wahrnehmen und sie dann loslassen.

Atme ruhig ein. Benutze deine Hände, um deinen Körper wieder nach oben zu bewegen. Nimm deine Beine zusammen. Komme zu unserer Meditation/Entspannung.

Vielleicht möchtest du auf dem Rücken liegen, die Beine leicht auseinander und die Arme weit. Vielleicht möchtest du deine Knie beugen und aneinanderlehnen. Wenn du schwanger bist, lege dich auf die Seite oder setze dich aufrecht hin. Die Hauptsache ist, dass du dich wirklich wohl fühlst, damit du dich auf ein tiefes Gefühl der Entspannung konzentrieren kannst. Höre die Geräusche um dich herum. Lasse sie einfach zu dir kommen. Keine Anstrengung. Wenn du es noch nicht getan hast, schließe deine Augen und atme gleichmäßig und leise. Spüre, wie sich alle Muskeln deines Gesichts entspannen. Dein Kiefer ist entspannt, deine Schultern fallen nach unten. Entspanne dein Gesicht und noch einmal deine Schultern, deinen Bauch, und deine Beine sind entspannt bis in die Füße hinein. Kannst du dich ganz still verhalten?

Nochmals, entspanne dich ruhig durch dein Gesicht, deine Schultern, deinen Bauch und deine Beine und bringe dich an einen Ort der Stille.

Beginne langsam, ein wenig Bewegung in deinen Körper zu bringen, sanft durch deine Hände, rolle deine Handgelenke und bewege deine Knöchel. Vielleicht möchtest du deinen Kopf von der einen Seite zur anderen bewegen, solltest du liegen. Atme tief durch. Einige Menschen mögen es, sich zu dehnen, andere mögen es, sich zu rollen. Tue, was sich gut anfühlt. Was für ein schönes Erlebnis. Wir hoffen, dass dir diese Release gefällt.



01. YOGA WARMUP



Track-Fokus

Ich möchte, dass meine Teilnehmer spüren, wie ihr Körper sich mobilisiert und sanft erwärmt.

Coache deine Teilnehmer, dass sie einen Winkel von 45 Grad haben oder dass sie sich zur Raummitte ausrichten.

Dies ist unser Workout for Water Track, mache deshalb einen großen Wirbel darum und habe Spaß. Es ist eine Chance für unseren Tribe, die Welt für Tausende von Kindern in Äthiopien zu verändern.

Schließe dich uns hier an: <https://www.workoutforwater.org/>

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:05	Intro	3x8	Bergpose , zur R Seite, Füße hüftbreit auseinander	24
0:15	C / Up	4x8 A	Einatmen/ausatmen- Gestreckte Bergpose Pose , Arme weit bis O/H, Handflächen – zusammen	16
			Einatmen/ausatmen – Vorbeuge , Arme weit und nach unten	16
0:30	C / Up	4x8 A ¹	2x Einatmen – Gestreckte Bergpose Pose	8
			Ausatmen – Vorbeuge	8
0:45	V1 / Heads up	8x8 B	2x Einatmen/ausatmen – Flacher gestreckter Rücken , Hände zum Schienbein	16
			Einatmen/ausatmen – Machtpose , Arme F bis O/H	16
1:14	C / Up	8x8 A ¹ +B	2x Yoga Flow Sequenz	
			Einatmen – Gestreckte Bergpose Pose	8
			Ausatmen – Vorbeuge	8
			Einatmen – Flacher gestreckter Rücken	8
			Ausatmen – Machtpose	8
1:43	V2 / Heads up	8x8	Cat & Kuh-Pose Sequenz	
			Einatmen – Vorbeuge , Arme F und nach unten	8
			Ausatmen – Horse Stance	8
			Einatmen – Katzen-Pose	8
			Ausatmen – Kuh-Pose	8
			Einatmen/ausatmen – Blick über L Schulter	16
			Ausatmen/Ausatmen – Blick über R Schulter	16
2:12	C / Up	8x8 C	4x Hund nach unten Sequenz	
			Einatmen – Hund nach unten	8
			Ausatmen – Beuge die Knie, Fersen heben	8
2:41	Br / Let’s see	8x8	Einatmen – Knie zum Boden	8
			Ausatmen/Einatmen – Kindspose	56
3:10	C / Up	7x8 C ¹	Hund nach unten, Katzen- und Kuh-Pose	
			Einatmen/ausatmen – Hund nach unten	16
			Einatmen – Katzen-Pose	8
			Ausatmen – Kuh-Pose	8
			Einatmen/ausatmen – Hund nach unten	16
			Einatmen – Füße gehen F, Füße zusammen	8
	Outro / (NO MUSIK)	3x8	Ausatmen – Vorbeuge	8
			Einatmen – Gestreckte Bergpose Pose	8
			Ausatmen – Bergpose	8



BONUS Workout for Water

01. HEADS UP 3:36 Minuten

TECHNIK & COACHING

GESTRECKTE BERGPOSE

Ebene 1

- Füße unter die Hüften
- Beine anspannen
- Einatmen
- Arme über Kopf
- Gestreckte Bergpose
- Atme aus, entspanne die Schultern

Ebene 3

- Einatmen, aufrollen und hochkommen

VORBEUGE

Ebene 1

- Einatmen
- Vorbeuge
- Beuge die Knie
- **Hebe deinen Bauch**
- Fingerspitzen zum Boden
- Ausatmen und beugen

Ebene 3

- Ausatmen und beugen

FLACHER GESTRECKTER RÜCKEN

Ebene 1

- Flacher gestreckter Rücken
- Hände zum Schienbein
- Einatmen und hochkommen
- Ausatmen, Beine strecken

Ebene 3

- Einatmen und Bauch heben

MACHTPOSE

Ebene 1

- Einatmen
- Tief in die Hüften setzen
- Arme hoch, Machtpose
- Ausatmen, gehe tiefer

Ebene 3

- Atme aus, Machtpose, setze dich tief

KATZEN-POSE

Ebene 1

- Gehe nach unten, Vorbeuge
- Auf Hände und Knie
- Katzen-Pose
- Ziehe den Bauch hoch Richtung Wirbelsäule

Ebene 3

- Einatmen, Knie nach unten in Katze

KUH-POSE

Ebene 1

- Kuh-Pose
- Presse die Brust durch die Arme
- Schau über eine Schulter
- Andere Schulter

Ebene 3

- Atme aus, in die Kuh-Pose

HUND NACH UNTEN

Ebene 1

- Ziehe die Zehen heran
- Schiebe dich nach hinten, ausatmen
- Hund nach unten
- Atmen, beuge die Knie tief
- Schiebe die Brust zu deinen Oberschenkeln
- Ausatmen, presse die Fersen nach unten

Ebene 3

- Spüre die Länge in deinen Armen und bis hinein in deine Wirbelsäule
- Der Hund nach unten ist eine wunderbare Aufwärmpose für den gesamten Körper
- Bleibe so und atme; bewege dich etwas in der Pose, wenn sich das gut anfühlt
- Wenn du kannst, presse deine Fersen nach unten

KINDSPOSE

Ebene 1

- Gehe nach unten in die Kindspose
- Mache die Knie weit
- Setze deine Hüften nach hinten über deine Fersen

Ebene 3

- Spüre die Länge in deinen Armen und bis hinein in deinen Rücken
- Bleibe so und atme – konzentriere dich ruhig auf deinen Atem



BONUS Workout for Water

01. HEADS UP 3:36 Minuten

ESSENZ-TIPPS

Wir haben dein Feedback darüber gehört, wie sehr du die Yoga-Warmups liebst, deshalb hier ist noch ein weiteres!

In der ersten Sequenz der Vorbeuge solltest du die Knie gebeugt halten, während wir die Wirbelsäule und die Rückseite der Beine aufwärmen. Wenn wir dann zu dem flachen gestreckten Rücken übergehen, können wir den Fokus auf die Länge der Rückseite der Beine und die herrliche Dehnung der Kniesehnen bringen.

Vergiss nicht, viel Atmung zu coachen. Während wir uns aufwärmen, braucht unser Körper ein wenig mehr Anregung, um einfach in Positionen zu kommen, aber der Atem ist das magische Werkzeug, das uns schneller dazu bringt. In die Nase hinein und aus der Nase heraus, um innere Wärme zu erzeugen.

Genieße es, diesen wärmenden Track zu unterrichten, der den Körper sanft mobilisiert und nährt, während du mit dem Unterricht beginnst. Es ist wie eine Massage für den ganzen Körper!



WIR SIND DER LES MILLS TRIBE

Wir sind eine globale Familie von Vorbildern, die leidenschaftlich erreichen wollen, dass unser Planet fitter und gesünder wird.

Furchtlos inspirieren wir andere dazu, ihr wahres Potenzial zu entdecken, indem sie eine Leidenschaft für Fitness entwickeln.

Training ist unsere globale Bewegung. Millionen von uns kommen jeden Tag zusammen, um gemeinsam zu schwitzen. Unsere Bewegung erschüttert die Welt.

Musik ist unsere Seele. Sie treibt uns an, fokussiert uns, gibt uns Leidenschaft.

Wir überwinden Grenzen und ermöglichen jedem, die einzigartigen Effekte von Bewegung zu genießen. Wir ehren unsere Vergangenheit und nehmen Kurs auf die Zukunft. Wir inspirieren, erfinden neu und geben unser Bestes.

Wir sind wahnsinnig genug zu glauben, dass wir die Welt verändern können.

Wir sind der LES MILLS Tribe.

DIE ERKLÄRUNG UNSERES ZIELS

Die weltweite LES MILLS Familie besteht aus 17.500 Fitness-Clubs, 130.000 Instruktor:innen und Millionen Teilnehmern in 100 Ländern rund um den Globus.

Trotz anderer Lage, Religion, Rasse, Farbe und Glauben werden wir durch unsere Liebe zu Bewegung, Musik und das Streben nach einem gesunden Leben vereint.

Bei LES MILLS glauben wir an die Würde eines jeden Einzelnen und respektieren die Rechte und die Freiheit eines jeden.

Wenn wir unsere Masterclasses filmen und DVD-Presenter, sowie Musik und Bewegungsmuster auswählen, sind wir uns der unterschiedlichen kulturellen Standards bezüglich Kleidung & Musik bewusst und versuchen, diese in Einklang zu bringen.

Manche Dinge kommen in unterschiedlichen Regionen unterschiedlich an.

Als weltweit führendes Unternehmen im Bereich der Gruppenfitness bewegen wir uns auf einem schwierigen Grad, um topaktuelle, innovative Produkte zu liefern und gleichzeitig geltende Normen und Standards zu respektieren und zu berücksichtigen.

Wir untersuchen z. B. Musik, die wir verwenden, vorher gründlich, um eventuell anstößige Texte zu vermeiden. Wir werden niemals Musik verwenden, in deren Texten Minderheiten diskriminiert werden, und wir versuchen das Verständnis einer jeden Kultur zu berücksichtigen.

Wir begrüßen eine offene Kommunikation über eventuelle Unklarheiten, um Missverständnisse gütlich und friedlich zu lösen.

Wir wollen lebensverändernde Fitness-Erlebnisse erschaffen – jedes Mal und überall.

